

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Kajian Umum tentang Intensitas Bimbingan Tafsir al-Qur'an

1. Pengertian Intensitas Bimbingan Tafsir al-Qur'an

Kata intensitas berasal dari bahasa Inggris yaitu *intensity* yang berarti hebat atau sangat kuat. Kata *intensive* dalam kamus besar bahasa Indonesia dikenal dengan kata intensif. Intensitas mempunyai arti sungguh-sungguh dan terus-menerus dalam mengerjakan sesuatu hingga memperoleh hasil yang optimal (KBBI, 2008: 541). Intensitas merupakan keadaan tingkatan atau ukuran intensitasnya (Depdikbud, 1994: 383). Hal ini sejalan dengan pengertian intensitas yang diungkapkan Endarmoko bahwa intensitas adalah kesungguhan, keseriusan, ketekunan, dan semangat (Endarmoko, 2007: 252).

Rais (2012: 270) berpendapat bahwa intensitas adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensnya. Reber (2010: 481) juga berpendapat bahwa intensitas merupakan derajat sensasi yang dialami saat terkait dengan sejumlah stimulus fisik. Beda dengan pendapat Chaplin (2011: 255) yang menyatakan bahwa intensitas yaitu suatu sifat kuantitatif dari satu pengindraan yang berhubungan dengan intensitas perangsangannya.

a. Pengertian bimbingan tafsir al-Qur'an

Bimbingan tafsir al-Qur'an terdiri dari tiga kata yaitu; bimbingan, tafsir, dan al-Qur'an. Bimbingan adalah bantuan yang diberikan secara sistematis kepada seseorang atau masyarakat agar mereka bisa mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya sendiri (Amin, 2010: 7). Semua itu dilakukan dalam upaya untuk mengatasi berbagai masalah yang dihadapi individu atau kelompok, sehingga mereka dapat menentukan sendiri jalan hidupnya secara bertanggungjawab tanpa harus bergantung kepada orang lain.

Istilah Bimbingan digunakan sebagai terjemahan dari istilah bahasa Inggris *Guidance*. Istilah bimbingan lebih diartikan pemberian bantuan oleh seseorang kepada orang lain dalam menentukan pilihan, penyesuaian dan pemecahan masalah. Bimbingan bertujuan membantu seseorang agar bertambah kemampuannya dalam bertanggung jawab atas dirinya. Istilah bimbingan ini timbul beberapa kesulitan karena kata bimbingan sudah berurat berakar ke dalam bidang pendidikan. Jika disimak lebih mendalam Bimbingan sebagai terjemahan dari *Guidance* mempunyai beberapa sisi yang berdeda. Untuk menghindari terjadinya kekaburan arti perlulah kirannya pengertian itu di jelaskan.

Guidance mempunyai hubungan dengan *guiding showing away* (menunjukkan jalan), *leading* (memimpin), *conducting*

(menuntun), *giving instructions* (memberikan petunjuk), *regulating* (mengatur), *governing* (mengarahkan), *giving advice* (memberikan nasehat) (Winkel, 1981: 18).

Bimbingan adalah proses untuk membantu individu memahami dirinya dan dunia di sekelilingnya supaya dapat menggunakan kemampuan dan bakat yang ada dengan optimal (Luddin, 2010: 14). Bimbingan bukan bertujuan untuk membuat keputusan terhadap individu atau mempengaruhi individu agar menuruti sesuatu idealisme, faham atau pandangan si pembimbing yang dianggap benar dan harus diikuti oleh orang yang dibimbing. Bimbingan memerlukan kerjasama harmonis antara pembimbing dan yang dibimbing.

Tafsir al-Qur'an merupakan gabungan antara dua kata, yaitu tafsir, dan al-Qur'an. Menurut bahasa kata tafsir berasal dari bahasa Arab yaitu *al-Fasru* yang berarti membuka menampakkan sesuatu yang tertutup. Tafsir dalam istilah ialah menjelaskan kandungan-kandungan al-Qur'an al-Karim (Shaleh, 1989: 29).

Menurut Qardhawi (1999: 283) makna tafsir menurut bahasa adalah menjelaskan dan menerangkan. Tafsir di sini berarti penjelasan dan keterangan yang diambil dari kata *al-Fasr* yang bermakna menjelaskan dan membuka. Dalam kamus dikatakan bahwa makna *al-Fasru* adalah menjelaskan dan membuka sesuatu

yang tertutup. Qardhawi mengatakan dalam kitab *al-Bahr al-Muhith*, tafsir dapat pula bermakna *menelanjangi* secara mutlak.

Pengertian tafsir secara istilah, yang paling cocok dikutip oleh as-Suyuthi dari az-Zarkasyi, yaitu ilmu untuk memahami kitab Allah SWT yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw, dan merupakan penjelasan makna-makna serta kesimpulan hikmah dan hukum-hukum (Qardhawi, 1999: 284). Pengertian al-Qur'an menurut *syara'* ialah *kalamullah* yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW, diawali dengan surat al-Fatihah dan diakhiri dengan surat *al-Naas*.

Al-Qur'an diyakini oleh *ummat* Islam sebagai *kalamullah* (firman Allah) yang mutlak benar. Berlaku sepanjang zaman dan mengandung ajaran dan petunjuk tentang berbagai hal yang berkaitan dengan kehidupan manusia di dunia dan akhirat nanti. Ajaran dan petunjuk al-Qur'an tersebut berkaita dengan berbagai konsep yang amat dibutuhkan oleh manusia dalam mengarungi kehidupannya di dunia ini dan akhirat kelak (Nata, 2002: 1).

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa intensitas mengikuti bimbingan tafsir al-Qur'an adalah tingkatan atau ukuran suatu keadaan kesungguhan seseorang seperti tingkat semangat dalam mengikuti suatu bimbingan dalam memahami isi-isi kandungan bacaan ayat suci al-Qur'an guna untuk

mencapai hidup yang *khusnulkhathimah* sesuai dengan ketetapan Allah yang ditulis di dalam kitab suci al-Qur'an.

b. Aspek-aspek intensitas mengikuti bimbingan tafsir al-Qur'an

Adapun aspek-aspek intensitas dalam mengikuti bimbingan tafsir al-Qur'an menurut Langgulang (1986: 52) adalah motivasi yaitu keadaan psikologis yang merangsang dan memberi arah terhadap aktivitas manusia. Motivasi adalah kekuatan yang menggerakkan dan mendorong *aktifitas* seseorang. Motivasi seseorang membimbingnya ke arah tujuan-tujuannya. Motivasi dapat juga dikatakan serangkaian usaha menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu, dan bila tidak suka maka berusaha untuk tidak melakukannya (Sardiman, 1992: 75).

Aspek intensitas menurut Makmun (2002: 40) yaitu frekuensi kegiatan yaitu seberapa sering kegiatan dilakukan dalam periode tertentu. Frekuensi yang dimaksud adalah keseringan seorang lansia mengikuti kegiatan bimbingan tafsir al-Qur'an. Aspek lain yang diungkapkan oleh Makmun adalah arah sikap terhadap sasaran kegiatan (*like or dislike*: positif atau negatif).

Dakir (1993: 114) menambahkan aspek intensitas lain yaitu kemauan dan perhatian. Kemauan adalah dorongan kehendak yang terarah pada tujuan-tujuan hidup tertentu, dan dikendalikan oleh pertimbangan akal budi. Perhatian adalah keaktifan peningkatan

kesadaran seluruh fungsi jiwa yang dikerahkan dalam pemusatannya kepada barang sesuatu yang ada di dalam maupun yang ada di luar diri kita.

Bedasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek intensitas mengikuti bimbingan tafsir al-Qur'an adalah motivasi, kemauan, perhatian, frekuensi kegiatannya, dan arah sikap terhadap sasaran kegiatan (suka atau tidak suka). Peneliti memakai aspek tersebut karena sesuai dengan pengertian intensitas dalam KBBI (2008: 541) yang mengatakan bahwa kata intensitas memiliki arti sungguh-sungguh dan terus-menerus dalam mengerjakan sesuatu hingga memperoleh hasil yang optimal. Motivasi, kemauan, perhatian, frekuensi kegiatannya, dan arah sikap terhadap sasaran kegiatan (suka atau tidak suka), merupakan suatu *indikasi* atau tanda-tanda yang bisa digunakan sebagai *patokan* untuk mengukur keaktifan seseorang dalam mengikuti kegiatan.

2. Kesehatan Mental

a. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental berasal dari kata mental dan *hygine*. *Hygine* ialah nama dewi kesehatan Yunani. *Hygine* berarti ilmu kesehatan. Mental (berasal dari kata Latin *mens, ments*) artinya jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat (Kartono dan Andari, 1989: 3).

Fahmi (1977: 21-22) mendefinisikan kesehatan mental adalah bebas dari gejala-gejala penyakit jiwa dan gangguan jiwa.

Pendapat hampir sama dikemukakan Daradjat (1975: 12), bahwa kesehatan mental adalah kondisi keadaan seseorang sehingga: dapat terhindar dari gangguan kejiwaan (*neurosis*) dan penyakit kejiwaan (*psychosis*); mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan dengan masyarakat di mana ia berada; mempunyai kemampuan untuk mengendalikan diri dalam menghadapi masalah; terwujudnya keserasian dan keharmonisan antara fungsi-fungsi kejiwaan, serta mampu mengatasi masalah. Jika mental sehat tercapai, maka individu memiliki *integrasi*, penyesuaian diri, dan identifikasi positif terhadap orang lain. Maksudnya, individu belajar menerima tanggung jawab, menjadi mandiri dan mencapai integrasi tingkah laku.

El-Quussy (1975: 38) berpendapat, bahwa kesehatan mental adalah keserasian yang sempurna atau integritas antara fungsi fungsi jiwa yang bermacam-macam, disertai kemampuan untuk mengatasi kegoncangan jiwa yang ringan yang biasa terjadi pada orang, di samping secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan.

Kesehatan mental dalam sudut pandang ilmu kedokteran waktu sekarang adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Makna kesehatan jiwa mempunyai sifat-sifat yang

harmonis (serasi) dan memperhatikan semua segi-segi dalam penghidupan manusia dan dalam hubungannya dengan manusia lain atau lingkungannya (Hawari, 1997: 12).

Kesehatan mental dalam pandangan Islam bukan hanya selamat dari penyakit kejiwaan yang hanya memiliki dimensi duniawi, melainkan juga mencakup dimensi *uhrowi*. Sehat tidak hanya berarti wajar, melainkan *sa'adah*, bahagia di dunia dan bahagia di akhirat. Agama berpendapat bahwa, orang yang sehat bukan hanya orang yang sehat fisik dan psikisnya serta kemampuan menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial, tetapi orang yang sehat adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk hidup sesuai dengan aturan agama dan menyesuaikan diri dengan nilai-nilai agama (Thoha, 1992: 46).

Pengertian kesehatan mental di atas, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah kemampuan adaptasi seseorang dengan dirinya sendiri dan lingkungannya. Dapat diartikan juga sebagai suatu kemampuan seseorang untuk mengerti dan menerima dirinya sebagai makhluk individu dan sosial yang diciptakan Allah SWT. Serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan dirinya secara harmonis sebagai makhluk yang berbakti kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, sehingga ia dapat menikmati kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

b. Ciri-ciri orang yang sehat mentalnya

El-Quussy (1975:14) berpendapat bahwa kriteria mental yang sehat sebagai berikut: memiliki keserasian yang sempurna atau integrasi antara fungsi-fungsi jiwa yang bermacam-macam, mampu untuk menghadapi kegoncangan-kegoncangan jiwa yang ringan yang biasa terjadi dalam diri, dan dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif. Terdapat ciri-ciri orang yang memiliki mental sehat.

Kartono dan Andari (1989: 30) mengutip dari Maslan dan Mittelman dalam bukunya *Principle of Abnormal Psikologi*, menyatakan bahwa orang yang mempunyai mental sehat memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) *Sense of security* (memiliki rasa aman) yang tepat, mampu berkontak dengan orang lain dalam bidang kerja di tengah pergaulan dan dalam lingkungan keluarga.
- 2) Memiliki penilaian diri atau *sel evaluation* dan wawasan diri yang rational, dengan rasa harga diri yang sedang, cukup, tidak berlebih-lebihan dalam hidup.
- 3) Mempunyai spontanitas dan emosionalitas yang tepat; mempunyai kontak dengan realitas secara efisien, tanpa ada fantasi macam-macam yang berlebihan.
- 4) Memiliki dorongan dan nafsu-nafsu jasmaniah yang sehat dan mampu memuaskannya dengan cara yang sehat, bagi lanjut usia tentunya mempunyai kadar kualitas dan kuantitasnya berbeda dengan orang pada umumnya.
- 5) Mempunyai pengetahuan diri yang cukup, dengan motif-motif hidup yang sehat dan kesadaran tinggi.
- 6) Memiliki tujuan hidup yang tepat, yang bisa dicapai dengan kemampuannya sendiri, sebab sifatnya wajar dan realitas.
- 7) Memiliki kemampuan belajar dari pengalaman hidupnya, yaitu mengolah dan menerima pengalamannya dengan sikap yang luas.
- 8) Ada kesanggupan untuk memuaskan tuntutan-tuntutan dan kebutuhan-kebutuhan dari kelompoknya.

- 9) Ada sikap emansipasi yang sehat terhadap kelompoknya dan terhadap kebudayaan, namun tetap memiliki originalitas dan individualitas yang khas.
- 10) Ada integritas dalam kepribadiannya, yaitu kebutuhan unsur jasmaniah dan rohaniannya.

Jaya (1995: 140) memberikan batasan yang luas tentang kesehatan mental. Menurutnya, pengertian kesehatan mental tidak hanya terbatas pada terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan, akan tetapi orang yang bersangkutan juga memiliki karakter utama sebagai berikut; sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri, dalam arti ia dapat mengenal dirinya dengan baik; pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang baik; integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan sabar terhadap tekanan-tekanan yang terjadi; otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan diri atau kelakuan-kelakuan bebas; persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan, serta memiliki empati dan kepekaan sosial; kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya secara baik.

Sedangkan menurut WHO (*World Health Organization*) dalam Muhyani (2012: 23) menetapkan aspek-aspek kesehatan mental berdasarkan orientasi dan wawasan kesehatan mental yaitu; bebas dari ketegangan dan kecemasan; menerima kekecewaan sebagai pelajaran; dapat menyesuaikan diri secara konstruktif; dapat berhubungan dengan orang lain dan dapat tolong menolong yang memuaskan; merasa lebih puas memberi daripada menerima; dapat

merasakan kepuasan dari perjuangan hidupnya; dapat mengarahkan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif; mempunyai rasa kasih sayang dan butuh disayangi; dan mempunyai spiritual atau agama.

Berdasarkan aspek-aspek kesehatan mental yang diungkapkan di atas, maka penulis memilih untuk mengacu pada aspek-aspek yang diungkapkan oleh WHO. Aspek-aspek tersebut tepat untuk diterapkan dalam penelitian ini. WHO merupakan organisasi dunia yang bergerak di bidang kesehatan umum, jadi lebih luas cakupan aspeknya. Aspek spiritual atau agama sangat erat kaitannya dengan lansia, yang mana di usia lanjut orang akan lebih berfikir tentang bagaimana dia bisa mencapai kebahagiaan kelak nanti di akhirat.

c. Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental

Kesehatan mental pada manusia itu dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (Adz-Dzaky, 2002: 379). Keduanya saling mempengaruhi dan dapat menyebabkan mental yang sakit sehingga bisa menyebabkan gangguan jiwa dan penyakit jiwa. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang seperti psikologis dan biologis atau keturunan.

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang seperti faktor psikologis, biologis, dan lain sebagainya.

1) Faktor Psikologis

Faktor psikologis merupakan salah satu dimensi yang turut mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Kondisi psikologis yang kurang baik akan berakibat buruk bagi kesehatan mental, sementara kondisi psikologis yang baik akan memperkuat kesehatan mentalnya (Latipun, 2002: 110). Faktor-faktor psikologis antara lain adalah faktor pengalaman awal dan faktor kebutuhan.

Pengalaman awal merupakan segenap pengalaman-pengalaman yang terjadi pada individu terutama yang terjadi di masa lalunya. Pengalaman awal dipandang oleh para ahli sebagai bagian penting dan bahkan sangat menentukan bagi kondisi mental individu di kemudian hari (Latipun, 2002: 91).

Sedangkan yang ke dua yaitu faktor kebutuhan. Pemenuhan kebutuhan dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang. Orang yang telah mencapai kebutuhan aktualisasi, yaitu 48 orang yang mengeksplorasi dan mewujudkan segenap kemampuan, bakat dan keterampilannya sepenuhnya, akan mencapai pada tingkatan apa. Hal itu disebut dengan tingkatan pengalaman puncak *peak experience* menurut Maslow pemenuhan kebutuhan merupakan faktor penting bagi kesehatan mental seseorang yang salah satu cirinya adalah persepsinya yang realistis terhadap semesta (Sarlito, 2002: 174).

2) Faktor Biologis

Para ahli telah banyak melakukan studi tentang hubungan antara dimensi biologis dengan kesehatan mental. Berbagai penelitian telah memberi kontribusi sangat besar bagi kesehatan mental. Kesehatan mental tentunya tidak terlepas dari dimensi biologis ini. Faktor biologis yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental antara lain adalah; otak, otak merupakan bagian yang memerintah aktivitas manusia. Fungsi otak yang baik akan menimbulkan kesehatan mental bagi kita, sebaliknya jika fungsinya terganggu berakibat gangguan bagi kesehatan mental. Kesehatan pada otak sangat ditentukan oleh stimulus saat masa kanak-kanak dan perlindungan dari berbagai gangguan; genetik, genetik merupakan unsur biologis manusia yang mempengaruhi kesehatan. Genetik yang sehat dapat menghasilkan perilaku yang sehat, sementara gangguan genetis dapat memunculkan gangguan mental tertentu; sensori, sensori merupakan alat yang menangkap segenap stimulus dari luar. Sensori termasuk pendengaran, penglihatan, perabaan, pengecapan dan penciuman. Orang yang terlahir dengan gangguan pendengaran, demikian juga orang yang menderita gangguan sensori penglihatan, juga mengalami gangguan dalam pembentukan kepribadiannya secara wajar, diantara keterbatasan dalam mengenal figurnya sebagai pusat identifikasi (Latipun, 2002: 85).

Faktor yang kedua yaitu faktor eksternal. Faktor eksternal merupakan faktor yang berada di luar diri seseorang yang dapat mempengaruhi mental seseorang, seperti lingkungan, dan pendidikan. Faktor eksternal yang paling dekat dengan seorang manusia adalah lingkungan keluarga seperti orang tua, anak, istri, kakak, adik, kakek-nenek, dan masih banyak lagi lainnya. Lingkungan ialah segala sesuatu yang tampak dan terdapat dalam alam kehidupan manusia yang senantiasa berkembang. Lingkungan secara nyata juga mempengaruhi kesehatan mental.

Faktor eksternal keluarga, keluarga merupakan lembaga pendidikan yang pertama, tempat anak menerima pendidikan dan bimbingan orang tua atau anggota keluarga lainnya. Lingkungan diletakkan dasar-dasar pengalaman melalui kasih sayang dan pembentukan pribadi anak (Daradjat, 1996: 66).

Pengaruh lingkungan sangat besar dalam pembentukan mental seseorang. Pengaruh lingkungan keluarga tidak terbatas pada remaja dan dewasa, tetapi dimulai dari bayi. Pengaruh yang diterima di waktu kecil membentuk kepribadiannya. Lingkungan keluarga merupakan faktor paling besar pengaruhnya terhadap mental seseorang.

Faktor eksternal pendidikan, pendidikan begitu penting karena, dengan pendidikan itulah yang banyak menentukan hari depan seseorang. Apakah akan menjadi orang bahagia atau

menderita. Pendidikan pula yang akan menentukan apakah anak nantinya akan menjadi orang yang cinta kepada tanah air atau menjadi penghianat bangsa.

Faktor agama juga berperan penting dalam mempengaruhi kesehatan mental. Musbikin (2005: 26-27) berpendapat bahwa faktor yang memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental adalah spiritualitas Islam. Agama Islam juga mengajurkan umatnya untuk bersabar dalam sholat dan dalam menghadapi musibah.

Daradjat (1982: 9) menyebutkan faktor yang mempengaruhi kesehatan mental adalah sebagai berikut; kesehatan tubuh; penyakit jasmani yang tidak disebabkan oleh gangguan pada jasmani. perasaan; misalnya cemas, takut, iri-dengki, sedih tak beralasan, marah oleh hal-hal remeh, bimbang, merasa diri rendah, sombong, tertekan (frustrasi), pesimis, putus asa, apatis. pikiran; kemampuan berpikir berkurang, sukar memusatkan perhatian, mudah lupa, tidak dapat melanjutkan rencana yang telah dibuat.

Semua faktor yang mempengaruhi kesehatan mental di atas tergantung kepada pengendali utama kehidupan manusia, yaitu kepribadiannya yang mencakup segala unsur-unsur pengalaman, pendidikan dan keyakinan yang didapatinya sejak kecil. Daradjat (2001: 50) menjelaskan apabila dalam pertumbuhan seseorang terbentuk suatu kepribadian yang harmonis, disegala unsur-unsur pokoknya terdiri dari pengalaman-pengalaman yang menentramkan

batin, maka dalam menghadapi dorongan-dorongan, baik yang bersifat fisik, maupun yang bersifat rohani dan sosial, akan selalu wajar, tenang, tidak menyusahkan atau melanggar hukum dan peraturan masyarakat dimana ia hidup. Tapi orang yang dalam pertumbuhannya mengalami banyak kekurangan batin maka, kepribadiannya akan mengalami kegoncangan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor kesehatan mental adalah spiritualitasnya. Makin tinggi tingkat spiritualitas seseorang maka semakin terarah pula perilakunya yang akan mencerminkan tingkat kesehatan mental orang tersebut. Orang yang memiliki spiritualitas yang bagus pasti selalu merasa bahwa dirinya ada yang mengawasi, sehingga perilakunya selalu dijaga dengan baik.

3. Lanjut Usia

Lansia atau lanjut usia mempunyai arti orang yang sudah tua. Lansia merupakan usia yang mendekati akhir siklus kehidupan, dimulai sejak usia 60 tahu sampai akhir kehidupan (Hasan, 2006: 59). Masa lansia dikatakan berbeda-beda pengkategorianya. Santrock dalam (Machasin, 2013: 11) membagi lansia dalam tiga kategori yaitu: orang tua muda atau (*young old*) yaitu lansia berusia 65-74 tahun, orang tua-tua (*old-old*) yaitu lansia yang berusia 75-84 tahun, dan orang tua yang sangat tua (*ildest old*) yaitu lansia yang berusia 85 tahun ke atas.

Hurlock (1980: 380) berpendapat bahwa lansia merupakan periode dimana seseorang telah beranjak jauh dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat. Seorang yang sudah beranjak jauh dari periode hidupnya yang terdahulu, sering melihat masa lalunya, biasanya dengan penuh penyesalan, dan cenderung ingin hidup pada masa sekarang, mencoba mengabaikan masa depan sedapat mungkin.

Rentang kehidupan manusia yang paling akhir dan panjang ini ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis tertentu. Perubahan-perubahan tersebut dikategorikan dalam dua hal (Cahyadi, 2006: 181) yaitu: perubahan yang bersifat fisik; kekuatan fisik dan motorik yang sangat kurang, terkadang ada sebagian fungsi organ tubuhnya tidak dapat dipertahankan lagi; kesehatan sangat menurun sehingga sering sakit-sakitan. Perubahan yang bersifat psikis; munculnya rasa kesepian, yang mungkin disebabkan karena putra atau putrinya sudah besar dan berkeluarga, sehingga tidak tinggal serumah lagi. Lansia biasanya suka memelihara cucu-cucu untuk mengatasi kesepian tersebut; berkurangnya kontak sosial dan tugas-tugas sosial akibat kondisi fisik yang menurun; lekas merasa jenuh dan kadang-kadang menjadi cerewet; mengalami penurunan dalam hal ingatan, penglihatan atau pendengaran dan kadang-kadang dapat menjadi pikun; suka bercerita atau bernostalgia tentang kehebatannya di masa lampau.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa usia tua adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang. Perubahan-perubahan pada masa lansia adalah sebagai berikut; perubahan fisik, terdiri kekuatan fisik-biologik, fungsi organ tubuh, motorik, ingatan, pendengaran dan penglihatan yang terus menurun seiring bertambahnya usia; perubahan psikis lebih banyak dicerminkan oleh timbulnya rasa kesepian, kontak sosial yang menurun, kejenuhan hidup meningkat, dan *post power syndrome* juga ikut meningkat.

B. Hubungan Intensitas Mengikuti Bimbingan Tafsir Al-Qur'an dengan Kesehatan Mental

Manusia dalam melakukan hubungan dan interaksi dengan lingkungan tidak bisa keluar dari tindakan *adaptasi* (penyesuaian diri terhadap lingkungan). Jika seseorang tidak bisa melakukan *adaptasi*, maka bisa dikatakan kesehatan mentalnya terganggu atau diragukan. Kesehatan mental adalah kondisi keadaan seseorang sehingga dapat terhindar dari gangguan kejiwaan (*neurosis*) dan penyakit kejiwaan (*psychosis*), mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri dan masyarakat di mana ia berada, mempunyai kemampuan untuk mengendalikan diri dalam menghadapi masalah, terwujudnya keserasian dan keharmonisan antara fungsi-fungsi kejiwaan, serta mampu mengatasi masalah (Daradjat, 1975: 12).

Kesehatan mental dalam kehidupan manusia merupakan masalah penting karena menyangkut kualitas hidup serta kebahagiaan manusia itu

sendiri. Kesehatan mental tersebut menyangkut segala aspek kehidupan manusia, baik pribadi maupun sosial. Banyak orang mengukur kebahagiaan dengan kehidupan mewah dan menguasai kemajuan (ilmu pengetahuan dan teknologi), akan tetapi banyak ahli kejiwaan sekarang membuktikan bahwa, kesehatan mental atau kejiwaan yang bisa membawa kebahagiaan manusia karena, kebahagiaan yang harus dicapai bukan hanya di dunia tetapi juga di akhirat. Kesehatan mental dapat dicapai dengan pendalaman agama, salah satunya adalah dengan mengikuti bimbingan rutin tafsir al-Qur'an, yaitu mempelajari isi kandungan ayat-ayatNya. Al-Qur'an adalah dasar sumber ajaran Islam yang di dalamnya terdapat petunjuk hidup yang akan membawa kebahagiaan, dan ketenangan jiwa.

Bimbingan rutin tafsir al-Qur'an dapat memberikan penyembuhan atau pengobatan terhadap penyakit kejiwaan (mental), bahkan dapat juga untuk penyakit spiritual dan fisik. Hal tersebut diterangkan dalam al-Qur'an surat Ar-Ra'ad ayat 28

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Rabbmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. (QS. 10:57) (Departemen Agama RI, 1992:480).

Dari kutipan ayat di atas, jelas bahwa kecemasan dan segala penyakit hati dapat ditanggulangi dengan ibadah yang ikhlas hanya untuk Allah semata, selalu mendekatkan diri kepadaNya, dan meningkatkan

keimanan juga ketakwaan, sehingga terhindar dari cemas dan gangguan mental yang berkepanjangan, dan salah satu caranya adalah dengan mengikuti bimbingan tafsir al-Qur'an karena al-Qur'an merupakan petunjuk bagi orang yang beriman.

C. Hipotesis

Hipotesis berasal dari kata "*hypo*" yang artinya di bawah dan "*thesa*" berarti kebenaran. Hipotesis merupakan jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2010: 110). Hipotesis adalah jawaban sementara yang harus dibuktikan kebenarannya. Hipotesis yang penulis ajukan adalah terdapat pengaruh intensitas mengikuti bimbingan rutin tafsir al-Qur'an terhadap kesehatan mental ibu-ibu lansia di Masjid Baiturrachim kelurahan Gisikdrono Semarang.